Suppe med grøntsager

SÆSON: Hele året **TIL:** 1 klasse **TID:** 60 min.

DET SKAL DU BRUGE:

2 kg grøntsager f.eks. hokkaidogræskar, rødbeder, jordskokker, selleri, kartoffel eller porre

2 store løg

3 fed hvidløg

1 spsk olie

2 liter fond eller bouillon

Evt. 2 dl fløde eller kokosmælk

Tilsmagning

Salt og peber

Citron

Frugteddike

Soya

Fiskesauce

SÅDAN GØR DU:

1. Skyl og skræl grøntsagerne og skær dem i grove stykker (ca. 2 x 2 cm).
2. Pil og hak løg og hvidløg.
3. Tag en stor gryde. Tilsæt olie og svits løg og hvidløg i ca. 3 min. til løgene bliver lidt bløde og gennemsigtige.
4. Tilsæt grøntsagerne og svits i yderligere 5 min. til de får lidt farve.
5. Tilsæt fond eller bouillon og kog ca. 20 min. til grøntsagerne er møre.
6. Blend suppen med en stavblender og hæld evt. fløde eller kokosmælk i.

Tilsmagning

1. Smag til med salt, peber og evt. citron, eddike, soya eller fiskesauce.

TIPS OG TRICKS

- Server suppen sammen med noget sprødt. f.eks. brød, æbletern eller bacontern.

Krydderimix:

- Stærk asiatisk mix: chili, friskrevet ingefær, limesaft, evt. lidt fiskesauce
- Indisk mix: chili, karry, spidskommen, gurkemeje, ingefær
- Mexicansk mix: røget paprika, evt. chili, stødt koriander.
- Arabisk mix: kanel, spidskommen, sød paprika, koriander, stjerneanis, appelsinsaft.

Klassiske grøntsagssupper:

- Porre & kartofler
- Borsjts: rødbeder, lidt løg og kartofler
- Jordskokke og kartofler
- Hokkaidogræskar smagt til med ingefær og lidt revet appelsin.